تداعيات الحجر الصحي على الصحة النفسية

The repercussions of quarantine on mental health

يمين برقوق[1]، كمال بورزق[2]

Yamine bergoug[1], kamal bourzgue[2]

[1] جامعة باتنة 02، باتنة، (الجزائر)، berkouk@gmail.com

[2]المركز الجامعي أفلو، أفلو، (الجزائر)، kamelbourzegue@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2020/05/10 تاريخ القبول: 2020/06/04 تاريخ النشـر: 2020/06/30

ملخص: لوحظ مع تفشي فيروس (19 COVID-)العديد من بلدان العالم تطلب من الأشخاص -الذين يحتمل أن يكونوا قد أصيبوا بالعدوى-عزل أنفسهم في المنزل أو في منشأة الحجر الصحي المخصصة. هذا الإجراء الذي ترى فيه منظمة الصحة العالمية طريقة من طرق السلامة ودرء انتشار العدوى، في حين أثبتت دراسات ما قد يسببه الحجر الصحي من اضطرابات نفسية تتعلق بكرب ما بعد الصدمة ومشاعر الإحباط والارتباك والغضب.

ومنه جاءت هذه الورقة لبحث ما هي تداعيات الحجر الصحي على الصحة النفسية؟ وما يمكن القيام به من إجراءات لتفادي ذلك؟

كلمات مفتاحية: الحجر الصحي، الصحة النفسية.

Abstract: With the outbreak of the (2019-nCoV) virus many countries require people - who may have been infected - to isolate themselves at home or in a designated quarantine facility. This procedure was considered by the World Health Organization as a method of safety and ward off Prevalence of infection, while studies have proven the psychological disorders that may be caused by quarantine related to post-traumatic stress and frustration, confusion and anger.

This paper aimed to discuss what are the repercussions of quarantine on mental health? What can be done to avoid that?

***Keywords**: the quarantine; mental health.*

المؤلف المرسل: يمين برقوق، **الإيميل**: berkouk@gmail.com

1. مقدمة:

في ديسمبر 2019، تم الإبلاغ عن حالات الالتهاب الرئوي التي تهدد الحياة في ووهان، الصين. تم تحديد فيروس تاجي جديد باسم كورونا (COVID-19) كمصدر للعدوى. وقد زاد عدد الحالات المبلغ عنها بسرعة في ووهان وكذلك في المدن الصينية الأخرى. كما تم التعرف على الفيروس في أجزاء أخرى من العالم. في 30 جانفي 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) هذا المرض بأنه "طوارئ الصحة العامة محل الاهتمام الدولي". حتى اليوم منظمة الصحة العالمية تبلغ عن5582363 حالة مؤكدة في 215 دولة في العالم. لذا ارتأت أن وقف هذا الوباء يتطلب تدخل الجميع عندما لا يصيب كل مريض جديد أكثر من شخص أخر. لذلك من الضروري الحد من عدد الاتصالات بين البشر. في الوقت الحالي يصيب كل مريض جديد في المتوسط من 2 إلى 3 في ظل هذه الظروف ينمو الوباء. وتهدف تدابير الحجر أي العزل الاجتماعي، في غياب جميع التدابير. كان من الضروري للغاية اتخاذ تدابير للتباعد الاجتماعي (إغلاق المدارس، تقييد حركة المرور، الحجر) لمنع انتشار الفيروس **(Organisation mondiale de la sante, 2020)**

احترام تعليمات الحجر، البقاء في المنزل، الحد من السفر، تجنب التسوق كل يوم، الإبقاء على مسافة آمنة مع الأشخاص الذين نلتقي بهم، على الأقل متر واحد أو مترين إن أمكن كل هذه التدابير ووفق الدراسات الابيديميولوجية ستؤدي إلى نتائج ايجابية في الحد أو التقليل من انتشار الفيروس، في حين سنقوم هنا بإبراز أهم التداعيات السلبية التي يلحقها الحجر الصحي بالصحة النفسية.

2.تداعيات الحجر الصحي على الصحة النفسية:

_ مقال لمجموعة من الباحثين في جامعة **(King's College)** لندن تم نشره يوم 26 فيفري من العام الجاري في مجلة **THE LANCET**، أثار الكثير من علامات الاستفهام حول تأثير الحجر الصحي على الجانب النفسي من خلال نتائج تحليل مجموعه كبيرة من الدراسات التي أجريت على دول كانت قد استخدمت الحجر الصحي خلال الأوبئة السابقة مثل سارز، إيبولا، انفلونزاH1N1 ، Mers-CoV أو انفلونزا الخيول... وفي هذا قال المعالج النفسي بنجامين

لوبزينسكي لموقع BFMTV.com: "مع هذه الأزمة الصحية، يمكننا أن نتوقع وباء القلق والأرق. العواقب النفسية تكاد تكون حتمية". **(Lepoivre, 2020)**

1.2 الحجر الصحي والصحة النفسية:

يذكر مؤلف المقالة المنشورة في مجلة The Lancet سلسلة من الاضطرابات النفسية للسكان تحت الحجر الصحي، أولها يتعلق بطول مدة الحجر الصحي: "تصبح أعراض كرب ما بعد الصدمة (PTSD) أعلى بشكل ملحوظ عندما تستمر أكثر من 10 أيام". المدة التي سيتم تجاوزها بشكل كبير في جميع البلدان التي تسعى اليوم للقضاء على الفيروس التاجي. أضف إلى هذا عامل الخوف من التعرض للعدوى والإحباط والملل، فضلاً عن نقص المعدات والمعلومات، ولكن أيضًا فقدان الدخل ووصم أولئك المحجوزين. **(Amsili, 2020)**

الحجر الصحي ليس له نفس العواقب على الجميع، اعتمادًا على عوامل المناعة النفسية التي ربما تم الحصول عليها أو التي تفتقر إليها، يشرح الطبيب النفسي العصبي بوريس سيرولنيك Boris Cyrulnik ويستشهد بأولئك الذين يعانون من هشاشة نفسية، أو صدمات في مراحل الطفولة، أو عدم الاستقرار الأسري، وفقدان للأمن الاجتماعي. ما يثير جدلية للبحث حول علاقة المناعة النفسية بالاستعداد لتدابير الحجر الصحي.**(Amsili, 2020)**

يؤدي فقدان السلوكيات اليومية المعتادة وتقليل الاتصال البشري إلى الشعور بالملل والإحباط والقلق. لذلك من المهم الحفاظ على إيقاع يومي على الرغم من كل شيء، لتنظيم روتين جديد في المنزل.

في غياب الأقارب والاتصال بهم، يلعب دمج مجموعة دعم دورًا مشابهًا. حيث لاحظ الباحثون أن الأشخاص غير القادرين على تنشيط شبكتهم الاتصالية هم أكثر قلقا أثناء الحجر الصحي وفي محنة على المدى الطويل.**(Sejournet, 2020)**

من حيث المبدأ، يحدث كرب ما بعد الصدمة بعد صدمة تؤدي إلى ذكرى رهيبة. هناك ، يرجع ذلك إلى اجترترية الحدث الصادم: "نحن محبوسون ، نخشى الموت بسبب هذا المرض هو عدو غير مرئي ، ولا نعرف متى سنكون قادرين على الخروج. إنه أمر مرهق للغاية" . أثبتت دراسة مقارنة لأعراض كرب ما بعد الصدمة بين الآباء والأطفال الذين تم عزلهم مع أولئك غير المعزولين

أن متوسط درجات كرب ما بعد الصدمة كان أعلى أربع مرات لدى الأطفال الذين تم عزلهم عن أولئك الذين لم يتم عزلهم. وأبدى 28 ٪ (27 من 98) من الآباء الذين تم عزلهم في هذه الدراسة عن أعراض كافية لتبرير تشخيص اضطراب الصحة العقلية المرتبط بالصدمة، مقارنة مع 6 ٪ (17 من 299) من الآباء الذين لم يتم عزلهم. فحصت دراسة أخرى 19 من موظفي المستشفى أعراض الاكتئاب بعد 3 سنوات من الحجر الصحي ووجدت أن 9 ٪ (48 من 549) من العينة بأكملها أبدوا أعراض اكتئاب عالية. في المجموعة التي تعاني من أعراض اكتئاب عالية، تم عزل ما يقرب من 60٪ (29 من 48) ولكن تم عزل 15٪ فقط (63 من 424) من المجموعة ذات أعراض الاكتئاب المنخفضة. **(Samantha K Brooks, 2020, p. 918)**

الحجر الصحي يتجنب مخاطر العدوى ولكن في مقابل ذلك فان تجنب الطبيعة يزيد من الخوف والقلق. ومع زيادة التوتر، يزداد الألم النفسي شدة، خاصة عند الأشخاص الذين يعانون من الرهاب أو الاكتئاب. **(Lepoivre, 2020)**

جميع الدراسات الكمية الأخرى استطلعت وفق مقياس (Weiss and Marmar's Impact of Event Scale -Revised) أولئك الذين تم عزلهم، وتوصلت النتائج إلى انتشار كبير لأعراض الاضطرابات النفسية العامة، اضطرابًا عاطفيًا، اكتئاب، إجهاد، حالة مزاجية منخفضة، هياج، أرق، أعراض كرب ما بعد الصدمة.

كذلك هناك تداعيات على الصحة النفسية بعد الحجر الصحي، حيث لوحظ مواصلة العديد ممن كانوا تحت الحجر في سلوكيات التجنب. بالنسبة للعاملين في مجال الرعاية الصحية، مثل تقليل الاتصال المباشر مع المرضى كما هو الحال في نتائج دراسة على الأشخاص الذين تم عزلهم بسبب الاتصال المحتمل للسارس إلى أن 54 ٪ (524 من 1057) من الأشخاص الذين تم عزلهم تجنبوا الأشخاص الذين كانوا يسعلون أو يعطسون ، و 26 ٪ (255) تجنبوا الأماكن المغلقة المزدحمة ، و 21 ٪ (204) تجنبوا جميع الأماكن العامة في الأسابيع التي تلي فترة الحجر الصحي. أفادت دراسة كيفية 13 أن العديد من المشاركين وصفوا التغيرات السلوكية طويلة المدى بعد فترة الحجر الصحي، مثل غسل اليدين وتجنب الزحام، وبالنسبة للبعض، تأخرت العودة إلى الحياة الطبيعية لعدة أشهر. **(Samantha K Brooks, 2020, p. 912)**

أسفرت نتائج دراسة أجريت خلال وباء السارس عام 2003 على 1057 شخصًا أن ربعهم لا يزالون بعيدين عن الأماكن المزدحمة بعد ثلاث سنوات من انتهاء المرض ويعانون حاليا من رهاب الخلاء (agoraphobia)، والخوف من الأماكن العامة، صعوبة في مغادرة المنازل عند رفع الحجر، كما ارتبطت أعراض تعاطي الكحول أو التبعية ارتباطًا إيجابيًا بالحجر الصحي لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية. **(Lepoivre, 2020)**

2.2 مصادر الضغط الناتجة عن الحجر الصحي:

أسفرت نتائج تحليل الدراسات التي قام بها الباحثون إلى تحديد مجموعة من مصادر الضغط الذي يؤثر في الصحة النفسية أثناء الحجر الصحي وبعده. يمكن سردها كالتالي: **(Samantha K Brooks, 2020, pp. 916-917)**

2.2. 1. مصادر الضغط أثناء الحجر الصحي:

- **مدة الحجر الصحي:** فترات الحجر الصحي الطويلة كانت مرتبطة بالصحة النفسية على وجه التحديد، وأعراض كرب ما بعد الصدمة، وسلوكيات تجنب، والغضب على الرغم من أن مدة الحجر الصحي لم تكن واضحة دائمًا، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن الحجر الصحي لأكثر من 10 أيام يسبب أعراض كرب مباعد الصدمة أعلى بكثير من الذي يدوم أقل من 10 أيام.

- **مخاوف من العدوى:** أفاد المشاركون في دراسات عن مخاوف بشأن صحتهم أو مخاوف من إصابة الآخرين أنهم كانوا أكثر عرضة للخوف من إصابة أفراد الأسرة من أولئك غير المعزولين. وأنهم قد عانوا من أعراض جسدية يحتمل أن تكون مرتبطة بالعدوى ويخشون من أن الأعراض يمكن أن تعكس استمرار العلاقة بالنتائج النفسية بعد عدة أشهر. أولئك الذين كانوا أكثر قلقا هم من النساء الحاملات وأولئك الذين لديهم أطفال صغار.

- **الإحباط والملل:** غالبًا ما ثبت أن الحجر، وفقدان الروتين المعتاد، وانخفاض الاتصال الاجتماعي مع الآخرين يسبب الملل والإحباط والشعور بالعزلة عن بقية العالم، وهو أمر مؤلم لتفاقم مشاعر الإحباط بسبب عدم القدرة على المشاركة في الأنشطة اليومية المعتادة، مثل التسوق للضروريات الأساسية أو المشاركة في أنشطة الشبكات الاجتماعية عبر الهاتف أو الإنترنت.

- **إمدادات غير كافية:** كان نقص الإمدادات الأساسية (على سبيل المثال، الطعام، الماء، الملابس، أو الإقامة) أثناء الحجر الصحي مصدرًا لضغط واستمر في ارتباطه بالقلق والغضب بعد 4-6 أشهر من رفع الحجر. عدم القدرة على الحصول على رعاية طبية منتظمة كما توصلت دراسات إلى أن الإمدادات من سلطات الصحة العامة كانت غير كافية، حيث أفاد أفراد عينة البحث بتلقي أقنعتهم ومقاييس الحرارة في وقت متأخر أو لا على الإطلاق؛ طعامًا وماء وعناصر أخرى تم توزيعها بشكل متقطع فقط؛ واستغرق وصول الإمدادات الغذائية وقتًا طويلاً للوصول. لتسليم مجموعات من المستلزمات الطبية في بداية فترة الحجر الصحي، لم يتلقوا البقالة أو غيرها من اللوازم الروتينية اللازمة للحياة اليومية **(Samantha K Brooks, 2020, pp. 916-917)** .

-**معلومات غير كافية:** استشهد العديد من المشاركين بالمعلومات الضعيفة من سلطات الصحة العامة كمصدر ضغط، حيث أبلغوا عن إرشادات غير كافية واضحة حول الإجراءات التي يجب اتخاذها والارتباك حول الغرض من الحجر الصحي. بعد وباء السارس في تورنتو، عبر أفراد العينة عن الارتباك ناتج من الاختلافات في أسلوب ونهج ومحتوى رسائل الصحة العامة المختلفة بسبب ضعف التنسيق بين السلطات القضائية المتعددة ومستويات الحكومة المعنية. أدى عدم الوضوح بشأن مستويات الخطر المختلفة، على وجه الخصوص إلى خوفهم من الأسوأ. كما أفاد آخرون عن نقص واضح في الشفافية من قبل المسؤولين الصحيين والحكوميين حول شدة الوباء. ربما كان من الصعب إدراك أعراض بروتوكولات الحجر بعد النظر إلى عدم وجود إرشادات واضحة أو الأساس المنطقي، وكان من الصعب إدراك صعوبة الامتثال لبروتوكولات الحجر الصحي.

2.2.2. مصادر الضغط بعد الحجر الصحي:

-**الجانب المادي الاقتصادي:** يمكن أن تكون الخسارة المالية مشكلة أثناء الحجر الصحي، مع عدم قدرة الأشخاص على العمل واضطرارهم إلى مقاطعة أنشطتهم المهنية دون تخطيط متقدم؛ حيث تسببت الخسارة المالية نتيجة للحجر الصحي في معاناة اجتماعية واقتصادية خطيرة ووجدت أنها عامل خطر لأعراض الاضطرابات النفسية والغضب والقلق بعد عدة أشهر من الحجر الصحي. وجدت إحدى الدراسات أن المستجيبين الذين تم عزلهم بسبب أنفلونزا الخيول، التي كان مصدر

دخلها الرئيسي من صناعة مرتبطة بالخيول، كانت أكثر من ضعف احتمال تعرضها لضيق شديد من أولئك الذين لم يكن دخلهم من الصناعة(**Samantha K Brooks, 2020, pp. 916-917**)

من المحتمل أن تكون هذه النتيجة مرتبطة بالتأثيرات الاقتصادية، ولكنها قد تكون أيضًا مرتبطة بتعطيل الشبكات الاجتماعية وفقدان الأنشطة الترفيهية. وجدت دراسة من الأشخاص الذين تم عزلهم بسبب الاتصال المحتمل بفيروس الإيبولا أنه على الرغم من حصولهم على مساعدة مالية، فقد شعر البعض أن المبلغ غير كاف وأنه جاء متأخراً؛ شعور الكثيرون بالظلم لأن المساعدة التي تلقوها لم تغطي نفقاتهم المهنية المستمرة. أصبح كثيرون يعتمدون على أسرهم في إعالتهم مالياً أثناء الحجر الصحي الذي كان من الصعب قبوله في كثير من الأحيان ويمكن أن يتسبب في نزاعات. من المحتمل أن تكون هذه الأعراض بسبب تأثر الأشخاص ذوي الدخول المنخفضة بفقدان الدخل المؤقت أكثر من أولئك الذين لديهم دخل أعلى. قد يحتاج الأشخاص الذين يخضعون للحجر الصحي ولديهم دخل أدنى من الأسرة إلى مستويات إضافية من الدعم، إلى جانب أولئك الذين يفقدون أرباحهم أثناء وجودهم في الحجر الصحي (أي الأشخاص الذين يعملون لحسابهم الخاص والذين لا يستطيعون العمل أو الموظفين بأجر الذين لا يستطيعون الحصول على إجازة مدفوعة الأجر). يجب تقديم التعويضات المالية حيثما أمكن ووضع البرامج لتوفير الدعم المالي طوال فترة الحجر الصحي.

-**وصمة العار:** تعد وصمة العار من الآخرين موضوعًا رئيسيًا في جميع الدراسات، وغالبًا ما تستمر لبعض الوقت بعد الحجر الصحي، حتى بعد احتواء تفشي المرض. في مقارنة بين العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين تم عزلهم مقابل أولئك الذين لم يتم عزلهم، كان مشاركين في الحجر الصحي أكثر عرضة للتعبير عن الوصم والرفض من الأشخاص في أحيائهم المحلية، مما يشير إلى وجود وصمة عار على وجه التحديد بالأشخاص الذين تم عزلهم. وأفاد آخرون بأنهم كانوا يعاملون بشكل مختلف: تجنبهم، وسحب الدعوات الاجتماعية، ومعاملتهم بالخوف والشك، وإبداء تعليقات انتقاديه.

أفاد العديد من أفراد الرعاية الصحية المشاركون في تفشي فيروس إيبولا في السنغال بأن الحجر الصحي دفع أسرهم إلى اعتبار وظائفهم محفوفة بالمخاطر بشكل كبير، مما تسبب في توتر

داخل الأسرة. في نفس الدراسة، أفاد أولئك الذين تم عزلهم خلال وباء الإيبولا في ليبيريا أن الوصمة يمكن أن تؤدي إلى حرمان الأقليات من حقوق المجتمع، حيث يُقال غالبًا أن العائلات الخاضعة للحجر الصحي تنتمي إلى مجموعات عرقية أو قبائل أو ديانات مختلفة ويُنظر إليها على أنها خطيرة لأنها مختلفة. ربما بسبب هذه الوصمة، يمكن أن يكون التعليم العام حول المرض والأساس المنطقي لمعلومات الحجر الصحي والصحة العامة المقدمة للجمهور مفيدًا للحد من الوصم. قد يكون أيضًا أن وسائل الإعلام تساهم في وصم المواقف لدى عامة الناس. **(Samantha K Brooks, 2020, pp. 916-917)**

3. الإجراءات الممكن اتخاذها للتخفيف من تداعيات الحجر على الصحة النفسية:

انطلاقا من نتائج الدراسات التي تظهر حجم المعانات النفسية للأشخاص الذين يتم عزلهم أو إدخالهم في حجر صحي قسري عندما تستمر فترة الحجر لأكثر من 10 أيام، من المرجح أن تظهر أعراض كرب بعد الصدمة وسلوكيات التجنب والغضب ... يرتبط التوتر النفسي لوجود أعراض جسدية (السعال، والعطس ... مما يزيد من القلق)، والخوف من الإصابة و / أو نقل الفيروس، والملل، والشعور بالعزلة الاجتماعية. ما النصيحة التي يقدمها الباحثون؟

للحد من الآثار النفسية للحبس يمكن التوجه نحو مجموعة من الإجراءات التي يوصي الباحثون قبل كل شيء بالحد من الملل والحفاظ على الروابط الاجتماعية: ابق على اتصال (عبر رسائل البريد الإلكتروني والشبكات الاجتماعية والهاتف والرسائل النصية، وما إلى ذلك) مع العائلة والأصدقاء

- كن عضوًا (أو حتى إنشاء!) دعم و / أو مجموعة تبادل عبر الإنترنت (على Facebook، على سبيل المثال).

- تنمية التواصل بالسعي لممارسة الإيثار: "كيف هل أنت ذاهب اليوم؟ "،" كيف يمكنني مساعدتك؟ "،" هل تريد الدردشة؟ ".

- شجع الأشخاص الذين هم في الحجز، دون نسيان الأطفال:" أنت شجاع "، "أنا فخور بك". **(Henry, 2020)**

في حين نجد بروتوكولات عالية المستوى كنماذج تم اتخاذها على مستوى اللجنة الوطنية للصحة في الصين التي نشرت عدة وثائق توجيهية منذ جانفي 2020، تتراوح بين الإخطار بمبادئ التدخل في الأزمات النفسية الطارئة لوباء COVID-19 في 26 يناير، إلى إشعار الخطوط الساخنة للمساعدة النفسية للوباء في 2 فيفري، ومؤخراً، إرشادات الخطوط الساخنة للمساعدة النفسية خلال وباء COVID-19 في 7 فيفري.

كما لفت الخبراء الانتباه إلى مجموعات المرضى التي قد تحتاج إلى تدخلات مصممة خصيصًا: كبار السن والعمال المهاجرين الدوليين ومن ثم، بالنظر إلى كبار السن من السكان الصينيين وحساسيتهم لـ COVID-19، فإن كبار السن الذين يعانون من حالات نفسية قد يعانون من المزيد من الضيق.علاوة على ذلك، قد لا يحصلون على الرعاية نتيجة قيود الحجر الصحي الجماعي وإغلاق وسائل النقل العام.

تم تطوير نموذج جديد للتدخل في الأزمات النفسية من خلال استخدام تكنولوجيا الإنترنت. يدمج هذا النموذج الجديد من مستشفى غرب الصين الأطباء والأطباء النفسيين وعلماء النفس والأخصائيين الاجتماعيين في منصات الإنترنت لإجراء التدخل النفسي للمرضى وأسرهم والطاقم الطبي. الفكرة المركزية هي الانضمام إلى تكنولوجيا الإنترنت وعملية التدخل بأكملها، بالإضافة إلى الجمع بين التدخل المبكر وإعادة التأهيل اللاحق.**(Modesto Rolim Neto, 2020)**

4. خاتمة:

بشكل عام، للحجر الصحي تأثير على الصحة النفسية ويمكن أن يدوم طويلاً. هذا لا يدعو إلى عدم استخدام الحجر الصحي فقد تكون الآثار النفسية أسوأ لعدم استخدام الحجر الصحي وانتشار المرض.

إذا كان الحجر الصحي ضروريًا، فمن الواجب الرفع من مستوى تدابير وإجراءات الحفاظ على الصحة النفسية من شرح المدة التي سيستمر فيها الحجر الصحي، وإخطار الناس بمجريات الأحداث، وتوفير اتصالات واضحة وأنشطة هادفة ذات معنى لهم للقيام بها أثناء وجودهم في الحجر الصحي، وتشكيل خلايا أزمة تسهر على ضمان إتاحة الإمدادات الأساسية (مثل الطعام والمياه والإمدادات الطبية)، وتعزيز الإحساس بالإيثار الذي يجب أن يشعر به الناس. يجب كذلك

العمل على تكثيف الدراسات والبحوث التي تعنى تخفيف العواقب النفسية للحجر الصحي على مستوى دوائر ومراكز بحث ذات مصداقية، والعمل على تذليل مصادر الضغوط التي تزيد من أزمة هذه الجائحة ودرء أزمة نفسية مستقبلية ممكنة مع انتهاء الحجر.

5. قائمة المراجع:

1. Amsili, S. (2020, 03 26). *Idées*. Consulté le 06 05, 2020, sur les echos: https://www.lesechos.fr/idees-debats/sciences-prospective/coronavirus-les-risques-psychologiques-du-confinement-en-5-questions-1189190
2. Henry, A. (2020, 03 19). *Famille*. Consulté le 05 05, 2020, sur Top Sante: https://www.topsante.com/forme-bien-etre/bien-avec-les-autres/famille/coronavirus-comment-reduire-les-effets-psychologiques-du-confinement-635756
3. Lepoivre, A. (2020, 04 02). *Sante*. Consulté le 05 05, 2020, sur BFMTV: https://www.bfmtv.com/sante/coronavirus-la-sante-psychologique-a-l-epreuve-du-confinement-1887058.html
4. Modesto Rolim Neto, C. K. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research , 287*, 2.
5. Organisation mondiale de la sante. (2020, 05 15). Consulté le 05 15, 2020, sur Nouveau coronavirus (2019-nCoV): https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAIaIQobChMIj4yA74DU6QIVRevtCh1kwQd8EAAYASAAEgK9YfD_BwE
6. Samantha K Brooks, R. K. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet , 395*, 912-920.
7. Sejournet, C. (2020, 03 19). *Coronavirus*. Consulté le 05 05, 2020, sur Psychologies: https://www.psychologies.com/Actualites/Sante-mentale/Coronavirus-la-mise-en-quarantaine-a-des-effets-psychologiques-negatifs